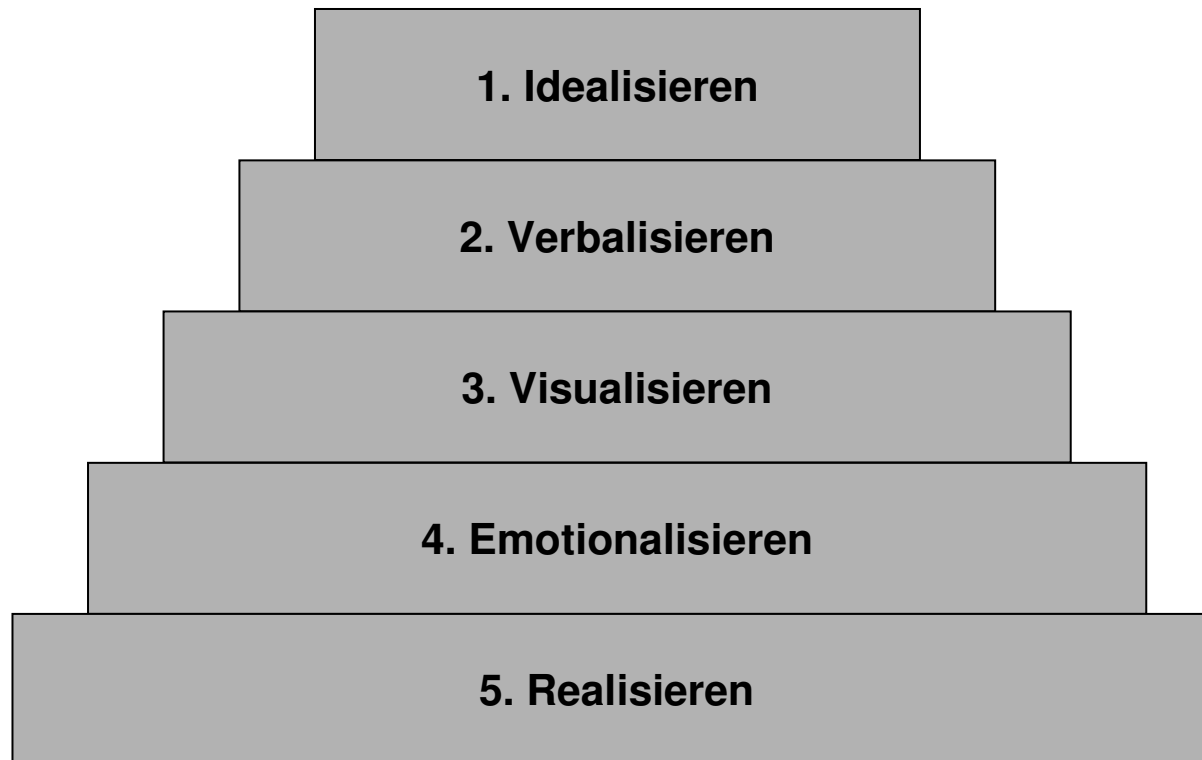


Die Bausteine der 5-Stufen-Methode



Quelle: Angelehnt an „Thinking Big“ von Brian Tracy

1. Idealisieren

Der Ausgangspunkt, um Ihr Leben, Ihre Persönlichkeit zu verändern, Ihre Selbstachtung, Ihren Mut und Ihr Selbstvertrauen zu steigern, liegt darin, dass Sie sich Ihr Leben **in idealer Form vorstellen**. Beim **Idealisieren** durchlaufen Sie alle entscheidenden Bereiche in Ihrem Leben gedanklich und stellen sich vor, wie jeder einzelne Bereich aussehen würde, wenn er genau so wäre, wie Sie ihn sich in allen Aspekten wünschten.

Überlegen Sie, wie Ihre Zukunft aussehen soll. Definieren Sie für alle Bereiche eine Idealvorstellung, eine Vision, die Sie mit wenigen Worten umschreiben. Wie sieht Ihr Traumberuf aus? Wie stellen Sie sich ein glückliches Leben mit der Familie vor?

Einkommen/Lebensstil: _____

Gesundheit: _____

Familie: _____

Persönliche/berufliche Entwicklung: _____

2. Verbalisieren

Im zweiten Teil der 5-Stufen-Methode geht es um die Verwendung **positiver Affirmationen**, mit denen Sie das verbalisieren, was Sie tun, haben und sein wollen. Alles was Sie selbst immer wieder ganz bewusst sagen, wird allmählich auch von Ihrem Unterbewusstsein aufgenommen. Dies gilt selbstverständlich für negative Aussagen oder Ängste in gleicher Weise – also aufgepasst!

Jede Affirmation muss **persönlich, positiv** und **in der Gegenwartsform formuliert sein**. Eine sehr einfache, aber wirkungsvolle Affirmation ist z.B.: „*Ich bin erfolgreich!*“ Wenn Sie diese drei Worte häufiger am Tag wiederholen, verankern Sie diese Botschaft tief in Ihrem Unterbewusstsein.

Finden Sie Ihre eigene positive Affirmation. Formulieren Sie eine persönliche Aussage, mit der Sie sich schon morgens beim Aufwachen positiv auf den Tag einstimmen können. Benutzen Sie die Gegenwartsform und beschränken Sie sich auf einfache, klare Wörter.

3. Visualisieren

Der dritte Teil der 5-Stufen-Methode ist die **Visualisierung**. Ein wichtiges Prinzip beim Visualisieren ist, dass Sie Ihre Bilder so lebendig und klar wie möglich gestalten. Je klarer Ihre inneren Bilder sind, desto schneller werden Sie Ihre Ziele realisieren können.

Visualisierungstechniken sind zudem sehr einfache und praktische Instrumente, um sich **kurzfristig** auf wichtige Situationen optimal vorzubereiten. Dabei nehmen Sie sich vor einem wichtigen Ereignis, wie etwa vor einem Meeting, einen Augenblick Zeit und bereiten sich innerlich auf einen erfolgreichen Verlauf der Situation vor. Das funktioniert, indem Sie ein paar tiefe Atemzüge nehmen, sich damit entspannen und Ihr Unterbewusstsein öffnen. Dann stellen Sie sich das ideale Ergebnis der Situation vor, die Ihnen bevorsteht.

*In unserer Ihnen angebotenen Visualisierungsübung geht es darum, dass Sie morgens positiv und voller Energie aufwachen. Kurz bevor Sie sich schlafen legen, sagen Sie sich: „**Wenn ich morgen früh aufwache, fühle ich mich super!**“ Und das wiederholen Sie einige Male. Stellen Sie sich vor, wie Sie am nächsten Morgen aufstehen und sich richtig gut fühlen.*

4. Emotionalisieren

Alles, was Sie tun, wird in irgendeiner Weise von Ihren **Emotionen** bestimmt und gesteuert. Wenn Sie Ihre Gefühle frei und zielgerichtet nutzen, insbesondere indem Sie diese positiv auf das ausrichten, was Sie wollen, können Sie Ihre Visualisierungen, Verbalisierungen und Idealisierungen mit enormen Kräften unterstützen. Je mehr **Verlangen** Sie in eine Ihrer Aussagen oder Vorstellungen hineinlegen, um so mehr Wirkung zeigt das in Ihrem Denken und Verhalten.

Der Schlüssel dazu ist, das **Gefühl** zu bekommen, das Sie erfahren und genießen würden, wenn Sie Ihr Ziel bereits erreicht hätten.

Übung: Stellen Sie sich z.B. Ihren angestrebten Fitnesszustand vor. Versetzen Sie sich geistig in die Zukunft und erleben Sie sich, wie Sie in diesem Zustand leben. Sie sehen sich agil in Ihrem beruflichem Umfeld, Sie sprühen vor Kraft und strotzen vor Lebensfreude. Stellen Sie sich das Lebensgefühl vor, dass Sie mit all diesen Beigaben der Gesundheit genießen würden.

5. Realisieren

Der fünfte Schritt in diesem kraftvollen Prozess ist die Realisierung. Es ist ein außerordentlich wichtiger Schritt, er basiert auf der Tatsache, dass jedes Ziel eine gewisse Zeit braucht, bis es real wird. Einige Ziele lassen sich schnell erreichen, manche mittelfristig und andere langfristig. Ihre **innere Haltung** zur Zielerreichung hat einen ungeheuren Einfluss, Ihr Ziel tatsächlich zu erreichen, Ihre Wünsche wirklich wahr werden zu lassen. In der Realisierungsphase, also nachdem Sie die ersten vier Schritte durchlaufen haben, entspannen Sie sich einfach und lassen den ganzen Prozess los.

Das, was Sie sich wünschen und anstreben, wird genau in dem Moment zu Ihnen kommen, in dem Sie dazu bereit sind.

*Wir empfehlen Ihnen, die vorhergehenden Schritte über einen Zeitraum zu wiederholen, um zunehmend vertrauter mit dieser Methode zu werden. Sie werden sehen, was sich jetzt vielleicht noch etwas nach „Hokus Pokus“ anhört, hat nach einigen Übungsdurchläufen einen sehr bodenständigen Charakter. **Sie sind schlichtweg in der Lage, Ihre Ziele erfolgreicher umzusetzen.***